Edisi 09, Januari 2015
Terbit Setiap Satu Pekan

Hambatan Menghapal Al-Quran

Salah satu kemudahan yang Allah berikan kepada manusia atas kitab-Nya adalah kemudahan untuk dihapalkan. Sejak diturunkan kepada Rasulullah saw. Al-Quran terus dihapalkan dari generasi ke generasi. Kemudahan yang Allah Ta'ala janjikan tentu saja tidak diberikan secara gratis. Kita harus berusaha optimal untuk menggapainya. Al-Quran memiliki karakter yang unik dalam setiap juznya. Dalam setiap surat ada ayat yang memiliki kadar kesulitan cukup tinggi sehingga memerlukan kesabaran ekstra untuk menghapalkannya.

Secara umum, ada dua faktor utama yang menyebabkan Al-Quran sering terasa berat untuk dihapalkan.

Faktor intenal (dari dalam) meliputi sejumlah hal, antara lain:

Pertama, terlau cinta dunia. Ketika dunia menjadi orientasi hidup maka standar ukuran waktu adalah materi. Ungkapan "*time is money*" menjadi tolak ukur penggunaan waktu. Sementara interaksi dengan Al-Quran dipandang tidak menghasilkan sesuatu yang bersifat materi. Akibatnya, kita merasa berat meluangkan waktu khusus untuk menghapalkan atau untuk sekedar membacanya. Oleh karena itu, PR kita adalah bagaimana menjadikan akhirat sebagai orientasi tertinggi hidup kita (QS Adh-Dhuhâ, 93:4).

Kedua, kemaksiatan. Al-Quran adalah kitab yang sangat suci. Maka, aktivitas menghapal Al-Quran tidak akan pernah bisa dilakukan dengan hati yang kotor karena maksiat. Imam Al-Ghazali mengatakan, "Kecenderungan terhadap kehidupan duniawi menghalangi lezatnya beribadah". Jadi syarat bagi seorang penghapal Al-Quran adalah berusaha menjauhi segala maksiat walau sekadar dalam pikiran; tentunya diiringi pula dengan memperbanyak ibadah dan istighfar.

Ketiga, lemah membaca. Kelemahan membaca Al-Quran baik dalam melafalkan huruf-huruf saat tilawah harian menjadi faktor sulitnya menghapalkan Al-Quran. Dalam waktu bersamaan, seorang penghapal Al-Quran dituntut berkonsentrasi menghapal dan melafalkan huruf. Maka memperbaiki kondisi tilawah menjadi langkah awal sebelum menghapalkannya.

Keempat, lemah tekad. Tekad lemah akan melahirkan putus asa, malas, dan tidak konsisten dalam berbuat. Menjadi hafizh Al-Quran akhirnya hanya sebuah khayalan. Kekuatan tekad muncul dari keimanan yang mendalam dan pemahaman yang baik terhadap Al-Quran.

Kelima, lupa. Salah satu kelemahan manusia adalah lupa (QS An-Nisâ', 4:28). Tidak sedikit orang yang ragu menghapal karena ada imej bahwa menghapal jauh lebih sulit dibandingkan dengan lupanya. Kalau direnungkan lebih jauh, Allah Swt. menjadikan hapalan Al-Quran mudah lupa, agar keakraban seorang hafizh tidak terhenti ketika Al-Quran rampung dihapalkan. Keakraban itu akan senantiasa terjaga sepanjang hidupnya.

Selanjutnya adalah faktor eksternal atau faktor dari luar, antara lain:

Pertama, tasyabuhul ayat. Redaksi ayat-ayat Al-Quran sering tampak berulang dan serupa sehingga kerap menyulitkan dalam menghapalnya. Hal ini bisa diatasi dengan pengulangan yang banyak.

Kedua, lingkungan yang tidak mendukung terkadang melalaikan untuk bisa istiqamah bersama Al-Quran.

Ketiga, tidak ada pembimbing. Kehadiran seorang pembimbing menjadi energi tersendiri dalam mengkhatamkan Al-Quran. *Muwajjih* Al-Quran bukan sekadar tempat untuk mendengarkan dan meluruskan bacaan, akan tetapi juga menjadi penyemangat untuk meraih kesuksesan.

Dari sekian kendala sesungguhnya yang paling dominan adalah faktor internal. Orang yang istiqamah dalam meniti ridha Allah berpeluang besar untuk menjadi ahli Al-Quran; hamba-hamba pilihan Allah Swt. ***

Buletin ini diterbitkan oleh:

YAYASAN TASDIQUL QUR'AN

Perumahan Sarimukti, Jl. H. Mukti, No. 19,
Cibaligo, Cihanjuang,
Bandung, Jawa Barat.

Teh Ninih Muthmainnah

Konsultasi Keluarga Qur'ani

"BERKORBAN DEMI CINTA"

Assalamu'alaikum wr. wb.

Teh Ninih yang saya hormati, saya seorang akhwat berumur 24 tahun. Saya pernah menjalin hubungan dengan rekan sekerja dan sudah berencana untuk menikah. Saat akan mengurus surat-surat nikah itulah saya baru tahu kalau ternyata dia sudah punya istri yang usianya jauh lebih tua darinya. Dia menikah karena terpaksa, katanya. Waktu itu dia menjadi perantau di Jakarta dan tinggal sementara di rumah janda kaya beranak tiga. Karena digerebek tetangga, dia terpaksa menikahi janda tersebut.

Saat orangtua saya mengetahui hal ini, mereka langsung tidak setuju. Tapi yang jadi masalah, saya sudah terlanjur melakukan hubungan intim dengannya. Dia sempat berjanji akan secepatnya menikahi saya. Beberapa hari setelah itu, dia menanyakan apakah saya haid atau tidak. Kebetulan saya tetap haid meski telah berhubungan dengannya. Dia tampak kecewa, dia bilang sengaja menggauli saya agar saya hamil dan tidak meninggalkannya. Tapi menjelang hari pernikahan yang telah ditentukan, dia jarang datang untuk menjumpai saya. Ayah saya kemudian mengecek keberadaan dirinya, sampai akhirnya beliau tahu status dirinya.

Orangtua saya menentang keras kalau saya menikahinya. Sementara saya kadang merasa kasihan padanya, mungkin karena sebenarnya saya masih sayang padanya. Apalagi kalau ingat diri saya yang sudah terlanjur ternoda. Saya khawatir tidak akan ada laki-laki lain yang mau menikahi saya dalam kondisi seperti ini. Saya merasa harus menikah dengannya walaupun nanti akan cerai dengannya. Namun, saya pun juga tidak mau menyakiti hati orangtua. Saya bingung. Saat ini saya sudah mengundurkan diri dari tempat kerja karena kalau menikah nanti, kita tidak boleh bekerja dalam satu kantor. Tolonglah saya Teh, apa yang harus saya lakukan? Terima kasih.

Fulanah di Jakarta.

Wa'alaikumussalam wr. wb.

Saat ini Allah sedang menguji Teh Fulanah dengan hadirnya seorang laki-laki yang siap menikahi, walaupun keadaannya belum seperti yang didambakan. Itulah cinta yang membuatakan, lupa kepada Allah, sehingga rela mengorbankan kehormatan demi cinta. Teteh mengerti, betapa beratnya mempertahankan kehormatan jika saling mencintai. Tapi semua sudah terjadi. Adapun saran dari Teteh:

Pertama, bertobat. Ambil sendiri untuk merenung sejenak. Berusahalah melupakan si dia, ganti dengan banyak mengingat Allah, dengan berpikir betapa Allah murka dengan perbuatan dosa kita. Allah memberi hukuman rajam bagi pezina. Kembalilah ke masjid, mohon ampun dengan bersungguh-sungguh, bertekad tidak mengulangi lagi, dan hindari komunikasi dengan si dia. Mudah-mudahan Allah memberikan jalan keluar. Perbanyak membaca doa dalam QS Al-Anbiyâ, 21:87. Jadikan setiap tetes air mata sebagai bentuk kerinduan kepada Allah.

Kedua, sayangi orangtua. Kemarahan orangtua adalah bentuk kasih sayang yang tak ternilai. Betapa pengorbanan orangtua tak ingin dibalas dengan perilaku yang menyakitkan. Kini saatnya kembali kepada orangtua, raih kembali ketulusan hatinya dengan cara mendengar nasihatnya.

Ketiga, yakin dengan jodoh pilihan Allah. Yakinlah bahwa orang yang tergelincir berbuat maksiat, jika bersungguh-sungguh bertobat kepada-Nya, Allah akan memberikan pilihan yang terbaik. Yakinlah, Allah pasti akan memberikan jodoh terbaik, laki-laki lain atau laki-laki tersebut, dengan syarat dia sudah bertobat. Lakukanlah shalat Istikharah dua rakaat, semoga Allah menunjukkan jalan terbaik.

Keempat, ambilah keputusan saat hati tenang. Jika hati sudah tenang, ambilah sehelai kertas, tulislah untung ruginya jika memilih si dia. Meminta pendapat kepada orang yang bijaksana, akan sangat membantu menyelesaikan masalah. Jika Teh Fulanah bijaksana dan tetap menjaga kehormatan diri, orang lain akan tetap menghargai.

Bersujudlah di sepertiga malam terakhir dengan penuh kerendahan hati. Semoga Allah menganugerahkan kehidupan yang lebih baik. ***

DOA MOHON PENGAMPUNAN ALLAH

"Rabbanaa zhalamnaa 'an-fusanaa: wa 'illam taghfir-lanaa wa tarhamnaa lana-kuunanna minal-khaasiriin."

(QS Al-A'raaf, 7:23)

Ya Rabbana,
kami telah menganiaya diri kami sendiri, dan apabila Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang merugi.

Konsultasi Kesehatan Keluarga

Dr. Tauhid Nur Azhar

OLAHRAGA TEPAT, BADAN PUN SEHAT

Pak Dokter, saya tengah mencoba untuk selalu berolahraga setiap hari seperti jogging dan sejenisnya. Jadi, sebelum berangkat kuliah, selama setengah jam saya berusaha untuk rutin berolahraga. Namun masalahnya, seringkali bukan badan segar yang saya dapatkan, tapi justru merasa lelah dan ngantuk pada siang harinya, khususnya antara jam 09.00-11.00. Apakah rasa lelah dan ngantuk tersebut disebabkan karena olahraga pagi ataukah badan saya yang kurang fit? Lalu, olahraga seperti apa yang sebaiknya saya lakukan pada pagi hari. Terima kasih.

Dany di Sukabumi

Jawab:

Untuk mendapatkan hasil yang optimal dari aktivitas olahraga, ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan, antara lain waktu dan jenis olehraga yang akan dilakukan. Pemilihan waktu yang tepat akan sangat menentukan hasil akhir dari kegiatan olahraga, termasuk dalam menjaga vitalitas dan kesegaran tubuh.

Nah, pemilihan waktu yang tepat ini dapat mengacu kepada fitrah biologis manusia. Kita telah mengetahui bahwa di dalam tubuh manusia terdapat siklus hormonal yang disebut siklus sirkadian. Dengan mengacu kepada siklus ini, olahrga berat yang menguras energi besar-besaran di pagi hari semestinya dihindari. Hal ini menjadi penting, mengingat kadar hormon stres (kortisol) dan adrenalin pada pagi hari relatif cukup tinggi. Keadaan ini akan berdampak pada lebih kentalnya cairan darah (berviskositas tinggi) dan beratnya kerja jantung.

Apabila aktivitas fisik justru ditambah dengan olahraga, kondisi ini dikhawatirkan akan menyebabkan terjadinya kelebihan beban fisiologis yang berdampak buruk. Aktivitas fisik yang menguras tenaga pada pagi hari juga akan berimplikasi pada kondisi psikologi harian, orang akan cenderung lebih sensitif (peka) serta bersifat mudah tersinggung (*irritable*).

Adapun jenis olahraga yang baik dilakukan pada pagi hari antara lain adalah olahraga yang bersifat relaksatif dan peregangan serta menjadi "warming-up" awal bagi tubuh. Jalan kaki atau jalan cepat dan senam adalah alternatif pilihan yang baik.

Efektifitas olahraga juga semestinya diukur secara obyektif. Petunjuk pengukuran tingkat efektifitas olahraga biasanya mengacu kepada pulsa atau denyut jantung permenit. Pada keadaan normal tidak berolahraga atau beraktivitas fisik yang berat, denyut nadi berkisar antara 60-100 kali permenit. Hal ini bergantung kepada usia dan jenis kelamin. Peningkatan denyut nadi yang tidak terlalu ekstrem menunjukkan olahraga cukup efektif dalam melatih sistem fisiologis, tetapi tidak membebani secara berlebihan.

Maka, untuk pelaksanaan olahraga yang bersifat menguji "*endurance*" atau daya tahan serta menguras cukup banyak energi, kita disarankan untuk melaksanakannya pada sore hari.

Mengapa? Karena kondisi hormonal pada sore hari lebih kondusif dan sistem tubuh kita telah lebih siap untuk diajak untuk melakukan aktivitas fisik berintensitas tinggi. Threadmill, jogging, tenis, bulutangkis, sepakbola, dan basket adalah pilihan-pilihan olahraga yang dapat dijalankan. Akan tetapi, Anda perlu memperhatikan pula kesesuaian usia, mengingat semakin bertambah usia seseorang, secara sunatullah pun akan semakin banyak jaringan tubuhnya yang telah menurun kapasitas fungsionalnya.

Selamat berolahraga ya! ***

OLAHRAGA PENURUN BERAT BADAN

- **Renang**

Studi menunjukkan bahwa olahraga renang dapat membakar lebih dari 800 kalori perjam.

- **Bersepeda**

Bersepeda dapat membakar banyak kalori. Bersepeda pun dapat melatih otot kaki. Otot kaki adalah otot besar yang dapat membakar lemak lebih banyak. Satu jam bersepeda intensitas sedang dapat membakar 1000 kalori.

- **Aerobik**

Aerobik telah dikenal bertahun-tahun sebagai olahraga pembakar lemak. 60 menit latihan aerobik dapat membakar lebih dari 650 kalori.

- **HIIT**

Latihan HIIT, 8 detik lari cepat (sprint), diikuti dengan 12 detik jalan cepat, selama 20 menit, mampu membakar lemak 6 kali lebih banyak ketimbang latihan kardio biasa selama 40 menit.

Sumber: duniafitnes.com

Cahaya Al-Quran

TAKWA DAN SIKAP BERHATI-HATI

"Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa dan bertakwalah kepada-Ku hai orang-orang yang berakal."

(QS Al-Baqarah, 2:197)

Ada kata yang sangat sentral dalam Al-Quran. Kata itu adalah takwa. Mengapa? Takwa adalah goal dari diturunkannya Al-Quran dan diutusnya Rasulullah saw. Takwa menjadi prasyarat meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Tidak mengherankan apabila dalam khutbah Jumat, khatib selalu mengajak jamaah untuk bertakwa. Salah satunya surat Ali 'Imrân, 3:102, *"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam keadaan beragama Islam."*

Tidak kurang dari lima belas kali kata takwa terulang dalam Al-Quran. Perintah bertakwa (*ittaqu*) terulang sebanyak 69 kali. Sedangkan kata *muttaqûn* atau (orang-orang yang bertakwa—jamak) sebanyak enam kali dan *muttaqîn* (orang bertakwa—tunggal) sebanyak 43 kali.

Kata *taqwa* terambil dari akar kata *waqâ-yaqî* yang bermakna "menjaga (melindungi) dari bencana atau sesuatu yang menyakitkan". Pendapat lain menyatakan bahwa kata ini terambil dari akar kata *waqwâ*, kemudian huruf *wâwu* pada awalnya diganti dengan *ta'* sehingga berbunyi *taqwa*, yang artinya terhalang. Ada ungkapan yang dinilai berasal dari Rasulullah saw. yang menyatakan "*al-taqî muljam*" bahwa orang bertakwa itu terkendali lidahnya. Ungkapan ini bermakna kehati-hatian.

Takwa Bukan Sekadar Ritual

Identiknya takwa dan sikap hati-hati, terungkap dalam percakapan antara Umar bin Khathab dengan Ubay bin Ka'ab. Ketika itu, Ubay bertanya kepada Umar tentang makna takwa. Khalifah kedua ini malah balik bertanya, "Pernahkah engkau berjalan di tempat yang penuh duri?" "Ya pernah". "Apa yang engkau lakukan?" tanya Umar. "Tentu aku sangat berhati-hati melewatinya!," jawab Ubay. "Itulah yang dinamakan takwa," tegas umar.

Jadi, orang takwa adalah orang yang hati-hati dalam bersikap. Segalanya penuh perhitungan. Pemahaman, emosi dan gerak fisiknya benar-benar dipandu aturan Ilahi agar seiring sejalan. Mereka tidak mau menerima uang, kecuali uang tersebut didapat dengan cara yang dibenarkan. Mereka tidak mau makan, kecuali makanan yang terjamin kehalalannya, baik zatnya atau cara mendapatkannya. Mereka tidak mau berbisnis, kecuali bisnisnya tidak merugikan orang, barang yang dijual terjamin kehalalannya, tidak melanggar undang-undang dan tidak tersentuh unsur riba. Intinya, dalam hal apapun, orang bertakwa selalu menyertakan sikap hati-hati yang bersumber dari keinginan untuk menyelaraskan diri dengan aturan Allah Swt.

Sikap hati-hati dan terkendali sesungguhnya akan menjamin keselamatan seseorang di dunia dan akhirat. Juga pengundang datangnya pertolongan Allah Ta'ala. Tersebut dalam Al-Quran, "*Siapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan ke luar; dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan siapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Dan siapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya. Siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan menghapus kesalahan-kesalahannya dan akan melipat gandakan pahala baginya."* (QS Ath-Thalâq, 65:2-5)

Sebaliknya, sikap ceroboh dan tak terkendali akan membuat seseorang binasa. Hampir semua masalah berawal dari ketidaktakwaan (kecerobohan, kurang perhitungan, kurang kendali). Perkelahian bisa terjadi karena tidak hati-hati menjaga lidah. Terjerumusnya ke lembah hitam bisa berawal dari kurang hati-hati memilih pergaulan, dan lainnya.

Kesimpulannya, takwa itu tidak identik dengan ibadah-ibadah ritual. Takwa harus terwujud dalam keseharian. Benarlah apabila kita diseru untuk menjadikan takwa sebagai bekal. "*Berbekallah, dan sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah takwa dan bertakwalah kepada-Ku hai orang-orang yang berakal."* (QS Al-Baqarah, 2:197) ***